

Prescrição de exercícios para recuperação funcional de indivíduos com artrose no joelho por profissionais de educação física em academias

Daniel Teixeira Gomes¹, Luíza Teixeira Pacheco¹, Anderson Pontes Morales², Arthur Fernandes Gimenes³

(1) Aluno de Iniciação Científica do PROVIC/ISECENSA – Curso de Educação Física; (2) Pesquisador Colaborador - Laboratório de Fisiologia Aplicada à Saúde, Performance e Educação Física LAPESPEF/ISECENSA; (3) Pesquisador Orientador - Laboratório de Fisiologia Aplicada à Saúde, Performance e Educação Física LAPESPEF/ISECENSA – Curso de Educação Física- Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil.

A osteoartrose é uma doença crônica e degenerativa que afeta a cartilagem articular, com causas multifatoriais relacionadas ao envelhecimento, excesso de peso, fraqueza muscular e maior prevalência em mulheres. Seus sintomas incluem dor, rigidez e redução da mobilidade, prejudicando a qualidade de vida. O exercício físico destaca-se como recurso essencial para retardar a progressão, reduzir sintomas e melhorar a função motora. Analisar a atuação do profissional de Educação Física na prescrição de exercícios para a recuperação funcional de indivíduos com artrose no joelho. A pesquisa contou com 33 profissionais de Educação Física, média de 39 anos, avaliados por meio de questionário com dez questões (seis objetivas e quatro complementares). A coleta ocorreu entre março e abril, e os dados foram analisados estatisticamente por distribuição percentual. Verificou-se que 67% possuem apenas graduação, 18% realizaram cursos de extensão e 9% têm pós-graduação. Quanto à atualização, 70% relataram troca constante de informações com colegas. Na prescrição, 52% utilizam exercícios mono e multiarticulares, 19% recorrem a isométricos, e nenhum adota a oclusão vascular. Sobre segurança, 67% sentem-se seguros, 21% totalmente seguros e 12% inseguros. Em relação ao acesso a referências, 77% relataram facilidade. As escalas mais usadas foram EVA (69%), Borg (11%), PSE (12%) e OMNI-Res (4%). A predominância de profissionais sem especialização sugere fragilidade na formação, contrastando com a autopercepção de segurança na prescrição. A escolha de estratégias limita-se a métodos básicos, desconsiderando alternativas comprovadamente eficazes, como a oclusão vascular. Ainda assim, a busca por atualização e a troca de informações indicam interesse em aprimoramento. Constatou-se que, embora muitos profissionais se considerem aptos, parte não adota estratégias adequadas à reabilitação. Contudo, a facilidade de acesso a materiais científicos e a prática colaborativa entre colegas podem favorecer o desenvolvimento profissional e melhorar o atendimento a pessoas com artrose no joelho.

Palavras-chave: Exercício físico. Artrose. Fortalecimento.

Instituição de Fomento: ISECENSA.



Exercise prescription for functional recovery of individuals with knee osteoarthritis by physical education professionals in gyms

Daniel Teixeira Gomes¹, Luíza Teixeira Pacheco¹, Anderson Pontes Morales², Arthur Fernandes Gimenes³

(1) Scientific Initiation Student at PROVIC/ISECENSA – Physical Education Course; (2) Collaborating Researcher - Laboratory of Physiology Applied to Health, Performance and Physical Education LAPESPEF/ISECENSA; (3) Supervising Researcher - Laboratory of Physiology Applied to Health, Performance and Physical Education LAPESPEF/ISECENSA – Physical Education Course- Higher Education Institutes of CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brazil.

Osteoarthritis is a chronic, degenerative disease that affects articular cartilage. Its causes are multifactorial and are related to aging, excess weight, and muscle weakness, and it is more prevalent in women. Symptoms include pain, stiffness, and reduced mobility, impairing quality of life. Physical exercise stands out as an essential resource for slowing progression, reducing symptoms, and improving motor function. To analyze the role of Physical Education professionals in prescribing exercises for functional recovery in individuals with knee osteoarthritis. The study included 33 Physical Education professionals, average age 39, who were assessed using a questionnaire with ten questions (six objective and four supplementary). Data collection took place between March and April, and the data were statistically analyzed by percentage distribution. 67% had only a bachelor's degree, 18% had completed extension courses, and 9% had postgraduate degrees. Regarding their education, 70% reported constant exchange of information with colleagues. When prescribing, 52% use single- and multi-joint exercises, 19% use isometric exercises, and none adopt vascular occlusion. Regarding safety, 67% feel safe, 21% completely safe, and 12% unsafe. Regarding access to references, 77% reported ease. The most commonly used scales were VAS (69%), Borg (11%), RPE (12%), and OMNI-Res (4%). The predominance of professionals without specialization suggests weak training, contrasting with the self-perceived safety in prescribing. The choice of strategies is limited to basic methods, disregarding proven effective alternatives, such as vascular occlusion. Even so, the pursuit of updates and the exchange of information indicate an interest in improvement. It was found that, although many professionals consider themselves qualified, some do not adopt appropriate rehabilitation strategies. However, easy access to scientific materials and collaborative practice among colleagues can foster professional development and improve care for people with knee osteoarthritis.

Keywords: Physical exercise. Osteoarthritis. Strengthening.

Funding Institution: ISECENSA.